

TEAM COLPACK

BERGAMO (BG), 1 febbraio 2016

DIARIO 004/01-02-2016

Il diario di Masna. La dura settimana del ritiro di squadra *Racconto ai raggi X del 2016 su due ruote di Fausto Masnada del Team Colpack*

Buon giorno a tutti, anche questa settimana mi ritrovo a raccontarvi ciò che faccio ogni giorno grazie a questo magnifico sport. Questa volta, però, dato che siamo in ritiro con la squadra in Abruzzo, precisamente nel piccolo paese di San Vito Chietino, presso l'Hotel Garden, ho deciso di non scrivere il mio diario sotto forma di tabella riassuntiva come nelle settimane precedenti, ma di raccontarvi più in generale ciò che facciamo quando si sta con tutto il team che per questa trasferta è composto da: 18 corridori Colpack + 2 corridori israeliani (molto simpatici, che vogliono provare a correre in Italia nei prossimi anni), dai nostri direttori sportivi **Gianluca Valoti** e **Antonio Bevilacqua**, dal "pazzo" meccanico **Paolo Stanga** e dai nostri due massaggiatori **Andrea Tessaro** ed **Emanuel Modesti**.



La settimana è stata ricca di allenamenti molto intensi però, oltre a questo, in una squadra dilettantistica, non bastano solo le ore in bicicletta, serve essere anche precisi e istruiti correttamente per arrivare ad essere preparati e competitivi al 100%.

Per non essere troppo ripetitivo ho riassunto il primo giorno che trattandosi di un ritiro di squadra è molto simile alle giornate successive.



TEAM COLPACK

Sveglia: libera

Colazione: tra le 7.30 - 9 (anche se sono in ritiro cerco di alimentarmi come faccio abitualmente a casa, variando solo le quantità in base al tipo di allenamento)

Allenamento: tra le 9.30 - 10.00: essendo in tanti, appena si parte ci si suddivide in 2 gruppi da 10 corridori. Si inizia con circa 1 ora di riscaldamento e poi si inseriscono dei lavori di doppia fila di 30', ad andatura sostenuta e ad alta cadenza, delle salite regolari e altre fatte a tutta per simulare la gara, dato che manca circa un mese alla prima corsa della stagione.

Si conclude con 40 minuti in agilità tutti insieme o con 30' di dietro macchina (fondamentale, per quanto mi riguarda, al termine di ogni allenamento o almeno 2/3 volte a settimana).

Pranzo: dipende da quante ore si fanno in bici; solitamente è tra le 13.30 e le 15.30; è composto per la maggior parte dei giorni da un buffet di verdure cotte e crude, da un primo piatto (riso o pasta) e da un secondo (affettato magro o uova o mozzarella).

Pomeriggio: se non ci sono impegni fissati dal direttore sportivo si è liberi, si può fare una passeggiata al mare o stare con i compagni di squadra.

Una volta ogni 3 giorni, un'ora è dedicata alle mani dei nostri massaggiatori che cercano di farci recuperare nel migliore dei modi le fatiche dei giorni precedenti.

Prima di cena ci ritroviamo tutti insieme, per circa 30', nella sala riunioni dell'hotel e svolgiamo degli esercizi di stretching e addominali.

Cena: sempre presente il buffet di verdure miste cotte e crude, poi, in base a quello che si fa il giorno dopo, si varia: come primo piatto (riso - pasta - minestrone) come secondo (pesce - pollo - carne rossa) per dolce (frutta nei giorni che si fa poco e fetta di crostata quando ci si allena di più).

Post cena: si svolge una riunione di circa 20' con i direttori sportivi per parlare della giornata e per programmare quella successiva.



In questo training camp abbiamo suddiviso le due settimane in questo modo e con i seguenti impegni nelle giornate di scarico (molto importanti per essere al 100% non solo quando si è in sella)

lunedì 25: 4h (CARICO)

martedì 26: 5h (CARICO)

mercoledì 27: 2h (SCARICO) + incontro con il dietologo che dopo averci visitato uno ad uno personalmente (peso + plicometria) ci ha parlato di come alimentarci in questi giorni di ritiro, cosa è meglio evitare per non rischiare di aumentare di peso (dato che siamo in hotel e la colazione è al buffet).



TEAM COLPACK

Successivamente ci ha parlato dell'alimentazione nel periodo delle gare poiché rispetto ai mesi invernali, subisce variazioni a livello di quantità e tipologia di alimenti.

giovedì 28: 4.10h (CARICO)

venerdì 29: 5h (CARICO)

sabato 30: 6h (CARICO)

domenica 31: 2h (SCARICO) + incontro di circa 2h con il public relator del nostro Team.

Molto importante la presenza di questa persona all'interno di una squadra perché grazie a lei ci viene insegnato come parlare correttamente quando veniamo intervistati, come rivolgerci ai giornalisti quando ci pongono delle domande e cosa scrivere sui social network.

Un'altra settimana è passata e al debutto manca sempre meno ma noi ci stiamo preparando al meglio. Voglio chiudere il mio diario con un forte augurio, da parte mia e di tutto il team, di pronta guarigione ad Adriano Malori per la brutta caduta nella tappa del Tour de San Luis.

Fausto Masnada

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa Team Colpack

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

